

Merkblatt für das Gesundheitskonto und den Gesundheitskonto-Bonus.

Gesundheitskonto und Gesundheitskonto-Bonus sind freiwillige Mehrleistungen rund um das Thema Gesundheitsförderung und Prävention.

Gesundheitskonto.

Angebotsbereiche und -umfang.

Angebotsbereich ¹	Economy	Balance	Premium
Familie Fitness Bewegung Diverse	50%, max. CHF 300 pro Kalenderjahr (Fitness, Bewegung, Diverse je max. CHF 150)	50%, max. CHF 500 pro Kalenderjahr (Fitness, Bewegung, Diverse je max. CHF 250)	50%, max. CHF 700 pro Kalenderjahr (Fitness, Bewegung, Diverse je max. CHF 500)
CSS Check-up²		1 Check-up Balance pro 3 versicherte Kalenderjahre, Kostenübernahme 80%, max. CHF 720	1 Check-up Premium pro 3 versicherte Kalenderjahre, Kostenübernahme 100%, max. CHF 1800

¹ Die unterstützten Aktivitäten und Angebote je Angebotsbereich des Gesundheitskontos sind umseitig aufgeführt.

² Angebot für Versicherte mit Spitalversicherung myFlex Balance bzw. Premium in Kombination mit der Ambulantversicherung myFlex.

Angebotsvoraussetzung

Vom Gesundheitskonto profitieren Versicherte, die sowohl die Ambulant- als auch Spitalversicherung myFlex abgeschlossen haben. Die gewählte Versicherungsstufe (Economy, Balance, Premium) der Spitalversicherung myFlex bestimmt die Angebotsstufe (Economy, Balance, Premium) des Gesundheitskontos.

Für Versicherte mit CSS-Standardversicherung, CSS-Standardversicherung plus, Spitalversicherung halbprivat und privat gilt die Angebotsstufe Balance des Gesundheitskontos (jedoch ohne CSS Check-up). Die Leistungen sowie der Maximalbetrag pro Kalenderjahr können nur einmal bezogen werden, auch wenn mehrere Produkte mit Anspruch auf das Gesundheitskonto abgeschlossen wurden.

Gesundheitskonto.

Unterstützte Aktivitäten und Angebote je Angebotsbereich (betrifft Gruppenkurse, falls nicht anders vermerkt).

Angebotsbereich	Aktivität, Angebot	Anerkannte Anbieter (betrifft Anbieter in der Schweiz, sofern nicht anders vermerkt), Bemerkungen
Familie	Geburtsvorbereitung	Alle AnbieterInnen, sofern der CSS nichts Nachteiliges bekannt ist
	Schwangerschaftsturnen, Rückbildungsgymnastik	
	Säuglingspflege, Stillberatung, Babymassage	
	Baby- und Kleinkinderschwimmen	
	Eltern-Kind-Schwimmen (Wassergewöhnung für Kinder bis 7. Geburtstag zur Unfallverhütung, Förderung der Feinmotorik, Koordination und Sensibilisierung des Körperbewusstseins)	
	Mutter- und Vater-Baby/Kind-Turnen	
	Wassergewöhnung und Schwimmen für Kinder mit Atemwegproblemen	Lungenliga
	Akupunktur zur Geburtsvorbereitung	Hebamme oder EMR-anerkannte Therapeuten
	Notfälle bei Kleinkindern	Samaritervereine
	Multidisziplinäre Gruppenprogramme für übergewichtige Kinder und Jugendliche	Regionale Anbieter des Schweizerischen Fachvereins Adipositas im Kindes- und Jugendalter (akj)
Fitness	myStep. Schrittschädigung	Ein Angebot innerhalb des myCSS Kundenportals (my.css.ch) Schrittschädigung via myStep-kompatible Schrittzähler: CHF 0.40 pro Tag (ab 10 000 Schritte pro Tag); CHF 0.20 pro Tag (7500–9999 Schritte pro Tag) (www.css.ch/mystep)
	Fitnesscenterabonnemente (individuelles gerätestütztes Kraft- und/oder Ausdauertraining)	CSS-anerkannte Anbieter, Halbjahres-/Jahresabonnemente
	Fitnesskurse (inkl. Pilates)	Qualitop, CSS-anerkannte Anbieter
Bewegung	Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining	Pro Senectute, Rheumaliga Schweiz, CSS-anerkannte Anbieter
	Rückengymnastik, Spiraldynamik® und Haltungsturnen	Qualitop, Rheumaliga Schweiz, CSS-anerkannte Anbieter
	Wasserfitness und Wassergymnastik (z.B. Aqua-Jogging, Aqua-Pilates)	Qualitop, Rheumaliga Schweiz, CSS-anerkannte Anbieter
	Osteoporose-Prophylaxe/Osteogym	Rheumaliga Schweiz, Spitäler, CSS-anerkannte Anbieter
	Feldenkrais	Mitglieder Schweiz. Feldenkrais-Verband, Qualitop, Rheumaliga Schweiz, CSS-anerkannte Anbieter

Angebotsbereich	Aktivität, Angebot	Anerkannte Anbieter (betrifft Anbieter in der Schweiz, sofern nicht anders vermerkt), Bemerkungen
Diverse	Yoga	Mitglieder Yoga Schweiz und empfohlene Yoga-LehrerInnen Schweizerischer Yogaverband, Qualitop, CSS-anerkannte Anbieter
	Autogenes Training	Mitglieder Schweiz. ÄrztInnen- und PsychotherapeutInnen-Gesellschaft für autogenes Training und verwandte Verfahren SGAT, Qualitop, CSS-anerkannte Anbieter
	Sophrologie (Gruppenkurse und Beratung)	Mitglieder Schweizer Verein für Sophroprophylaxie, CSS-anerkannte Anbieter
	Stressbewältigung / MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction)	Anerkannte PsychologInnen und PsychotherapeutInnen, ÄrztInnen (Fachbereich Psychiatrie) und paarlife, CSS-anerkannte Anbieter
	Nothilfe- und Samariterkurse	Samaritervereine, SMSV, SRK, SSK (Schweiz. Sanitätskorps), SRS (Schweiz. Rettungsschule), ESU (École de Secours d'Urgence)
	Ernährung (Gruppenkurse und individuelle Beratung)	Mitglieder des Schweiz. Verbandes dipl. ErnährungsberaterInnen SVDE-ASDD, dipl. ErnährungswissenschaftlerInnen ETH, Spitäler (ambulante Ernährungsberatung), CSS-anerkannte Anbieter
	Atmung	Mitglieder Schweizer Berufsverband der Atempädagoginnen und Atempädagogen Middelndorf (SBAM), Mitglieder Atemfachverband Schweiz (AFS), Qualitop, CSS-anerkannte Anbieter
	Ärztlicher Gesundheits-Check-up	ÄrztInnen
	Medizinisch anerkannte Vorsorgeimpfungen sowie Schutzimpfungen für Ferien und Auslandsreisen	ÄrztInnen. Hinweis: Für myFlex-Versicherte erfolgen Beiträge an Impfungen nicht über das Gesundheitskonto, sondern über die Ambulantversicherung myFlex
	Raucherentwöhnung	Krebsliga, Schweiz. Antitabak-Zentrum, Schweiz. Vereinigung gegen Tuberkulose und Lungenerkrankheiten, Liga Leben und Gesundheit, kantonale Gesundheitsstellen, Lungenligen, Krebshilfe Liechtenstein, Allen Carr's Easyway Nichtraucher-kurse
	Blasen- und Beckenbodenmuskulatur-Training	Alle AnbieterInnen, sofern der CSS nichts Nachteiliges bekannt ist
	Zilgri	Mitglieder Zilgri-International-Verband, CSS-anerkannte Anbieter
	Bechterew-Gymnastikturken und -Schwimmen	Mitglieder Schweizer Vereinigung Morbus Bechterew SVMB, CSS-anerkannte Anbieter
	Herzturnen/Herzschwimmen	Anerkannte Herzgruppen Schweiz. Herzstiftung
	Zuversichtlich weitergehen (psychosoziales Unterstützungsprogramm), Bewegung und Sport für Krebsbetroffene	Schweizerische Krebsliga

Gesundheitskonto.

Unterstützte Aktivitäten und Angebote je Angebotsbereich.

Angebotsbereich	Aktivität, Angebot	Anerkannte Anbieter, Bemerkungen
CSS Check-up	Ganzheitlicher Gesundheits-Check-up mit Resultaten und Informationen zu Themenbereichen wie Medizin, Ernährung, Bewegung und Stressmanagement Check-up Balance: ½ Tag Check-up Premium: 1 Tag (2 x ½ Tag)	Durchführung durch einen von der CSS Versicherung festgelegten Anbieter. Weitere Informationen und Anmeldung ausschliesslich über: Contact Center für CSS Check-up 0844 277 772

Gesundheitskonto-Bonus.

Angebotsbereiche und -umfang.

Angebotsbereich	Angebotsumfang
Sportverein¹ Beitrag an die Aktivmitgliedschaft in Sportvereinen in der Schweiz ¹	50 %, max. CHF 100 pro Kalenderjahr
Kletteranlagen (Klettern, Bouldern)² Beiträge an Saison- und Jahreskarten in öffentlichen Kletteranlagen in der Schweiz ²	
Frei-/Hallenbad³ Beiträge an Saison- und Jahresabonnemente in öffentlichen Frei- und Hallenbädern in der Schweiz ³	
myStep. Schrittzähler (www.css.ch/mystep) Beitrag an myStep-kompatiblen elektronischen Schrittzähler für Versicherte mit myStep-Schrittsynchronisation im Kundenportal myCSS	CHF 50 pro 3 versicherte Kalenderjahre

¹ Der Beitrag kann erfolgen für Jahresmitgliedschaften (auch für Teilbeträge bei unterjährigem Vereinsbeitritt). Nicht alle Sportarten berechtigen zu einem Gesundheitskonto-Bonus. Bitte erkundigen Sie sich beim Contact Center 0844 277 277 oder bei Ihrer CSS-Agentur.

² Der Beitrag kann erfolgen für Abonnemente mit unbeschränktem Eintritt für mindestens 3 Monate von öffentlich zugänglichen Kletteranlagen in der Schweiz mit offiziellen Eintrittspreisen. Kein Beitrag an andere Abonnemente, Einzeleintritte oder für andere Institutionen.

³ Der Beitrag kann erfolgen für Abonnemente mit unbeschränktem Eintritt für eine ganze Badesaison (Saison mindestens 3 Monate) bzw. für ein ganzes Jahr von öffentlich zugänglichen Frei- oder Hallenbädern in der Schweiz mit offiziellen Eintrittspreisen. Kein Beitrag an andere Abonnemente, Einzeleintritte oder für andere Institutionen.

Angebotsvoraussetzung

Versicherte mit Spitalversicherung myFlex Balance bzw. Premium in Kombination mit der Ambulantversicherung myFlex profitieren zusätzlich vom Gesundheitskonto-Bonus, wenn sie ebenfalls eine Versicherung bei Tod oder Invalidität mit einer Alternativversicherung myFlex oder Zahnpflegeversicherung der CSS abgeschlossen haben.

Versicherte mit CSS-Standardversicherung oder CSS-Standardversicherung plus profitieren vom Gesundheitskonto-Bonus, wenn sie zusätzlich die Notfall-, Kur- und Pflege, Alternativversicherung (Ausgaben 01.2001; 01.2017) sowie Versicherung bei Tod oder Invalidität abgeschlossen haben. Anstelle der Alternativ- kann die Zahnpflegeversicherung gewählt werden.



Informationen über:

Ihr Contact Center 0844 277 277
Ihre Agentur www.css.ch/agentur
www.css.ch/gesundheitskonto

Ihr Kundenportal unter my.css.ch

Angebot und Voraussetzungen zum Gesundheitskonto und Gesundheitskonto-Bonus werden durch die CSS festgelegt und können durch sie jederzeit einseitig geändert werden. Verlust oder Änderung von Angebot und Voraussetzungen sind kein Kündigungsgrund. Für Behandlungen an sich selbst und für Behandlungen, die der Leistungserbringer für seine sämtlichen Verwandten sowie für deren zugeheiratete Personen durchführt, erfolgt keine Beitragsleistung durch die CSS. Unter diesen Ausschluss fallen auch Behandlungen von Konkubinatspartnern sowie eingetragenen Partnern. Grundlage bilden die Informationen zum Gesundheitskonto bzw. zu den zusätzlichen Dienst- und Mehrleistungen in den Allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB) und Zusatzbedingungen (ZB) der vorausgesetzten Versicherungsprodukte nach Bundesgesetz über den Versicherungsvertrag (VVG).